

かしわ元気塾

日時：令和7年12月13日（土）10:00-11:00

場所：柏地域医療連携センター研修室

主催：かしわ元気塾実行委員会・柏市医師会・柏市

手軽に簡単栄養術

低栄養予防

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会

聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科

管理栄養士

森 直子

【本日の内容】

- 超高齢社会における現状と健康問題・課題
- 低栄養とは
- 手軽にできる簡単栄養術～ちょっとした工夫で栄養価アップ～
- 社会資源の活用のおすすめ

「80GO（ハチマルゴー）」

－80歳で歩いて外出－

低栄養を予防し、自分らしく生きる一歩に



高齢化と健康

■ 現状・社会の変化

□ 低栄養とは

□ 簡単栄養術

□ 社会資源の活用



世界

- 2020年、60歳以上人口が5歳未満人口を上回った。
- 2015年～2050年の間に、世界の60歳以上人口は12%→22%へ倍増。
- 2025年から **ICD-11**で成人低栄養が**正式にコード化**。
→ GLIM基準の考え方が国際標準として採用。
→ 日本も導入準備中で、医療現場で見逃されにくくなる流れへ。
- 世界的にも“成人**低栄養**”への**対応が急務**。

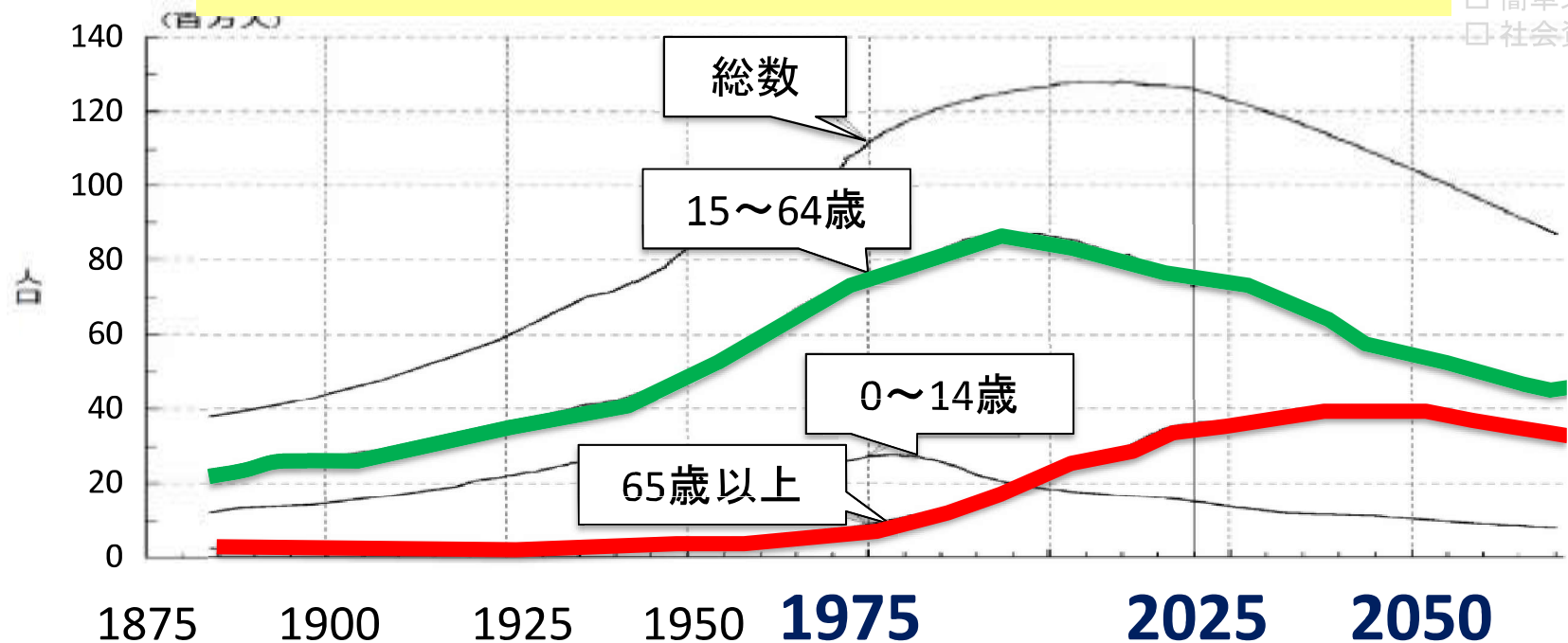


日本

- 2025年、日本では団塊の世代が全員75歳以上に。
→ 今後“**低栄養の予防**”はますます**重要**。

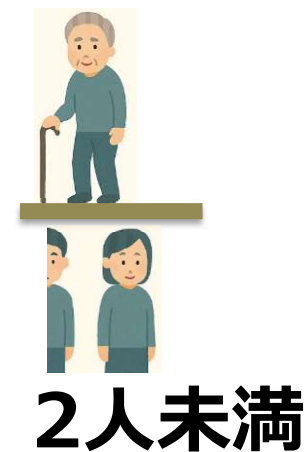
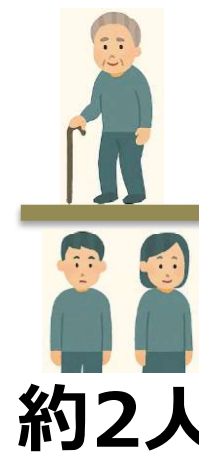
図 年齢3区分人口：1984～2070年

■ 現状・社会の変化
 □ 低栄養とは
 □ 簡単栄養術
 □ 社会資源の活用



65歳以上

15-64歳



65歳以上の高齢者がいる世帯
のうち 6 割以上は
単身か夫婦のみ。

DOHaD : 胎児期からの健康づくり

(Developmental Origins of Health and Disease)

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

人生の後半では“生活の変化”が重なっていきます。加齢・低栄養の結果として現れやすいのが、フレイル・ロコモです。

胎児期

母体の**栄養**・代謝環境が、次世代の健康に影響

幼少期

将来の食習慣

成人期

生活習慣病や肥満・低栄養の
分岐点

高齢期

フレイル
・**ロコモ**予防が健康寿命を左右

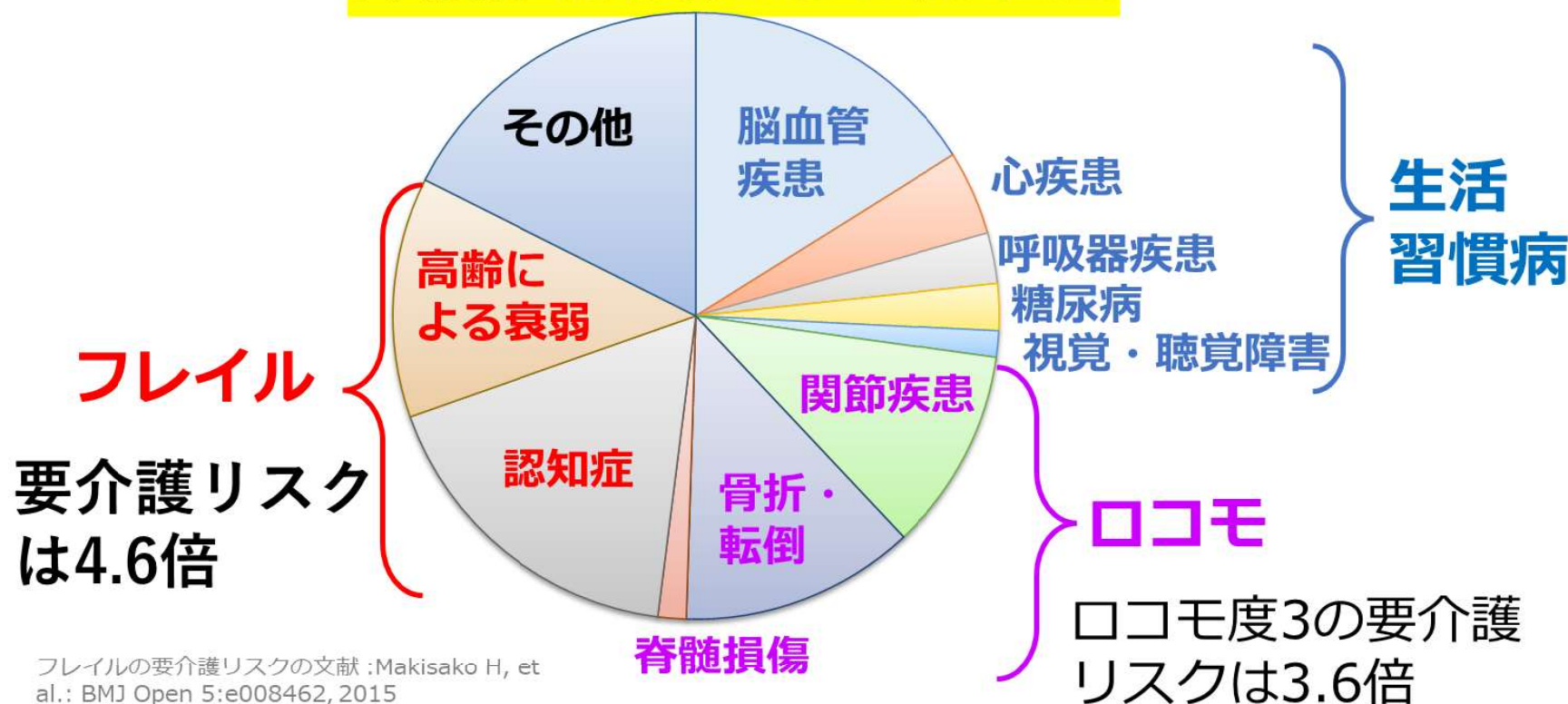
健康の記憶 + **今の暮らし方** → **健康寿命**

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

年齢 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100~



介護が必要になった理由



フレイルの要介護リスクの文献 :Makisako H, et al.: BMJ Open 5:e008462, 2015

ロコモ度 3 の要介護リスクの文献 (Yoshimura N, et al.: J Bone Miner Metab 2022)

資料：厚生労働省、令和1年度国民生活基礎調査

出典：日本医学会連合（2022）「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」解説資料（本スライドは一部改編）

図 60歳以上の日本人におけるロコモ度 1 以上の者、フレイルの抱合関係

■ 現状・社会の変化

- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

ロコモ 76.5%

運動器 (骨・関節・筋肉など) の障害

サルコペニア 8.7%

筋力・筋肉量問題

フレイル 4.5%

身体・心理・社会を含む包括的な概念

非ロコモ
非サルコペニア
非フレイル
(概算19%)

それロコモ予備軍かも？

1つでも当てはまる場合、ロコモの心配がありますが、
早めの対策で予防しましょう。



片脚立ちで靴下
がはけない



屋内でつまずいた
りすべったりする



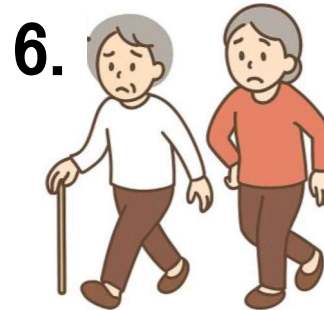
階段を上るとき
に手すりが必要



家のやや重い仕
事がむずかしい



2kgほどの買い物を
持ち帰るのがつらい



15分くらい続けて
歩けない



横断歩道を青信号
で渡り切れない

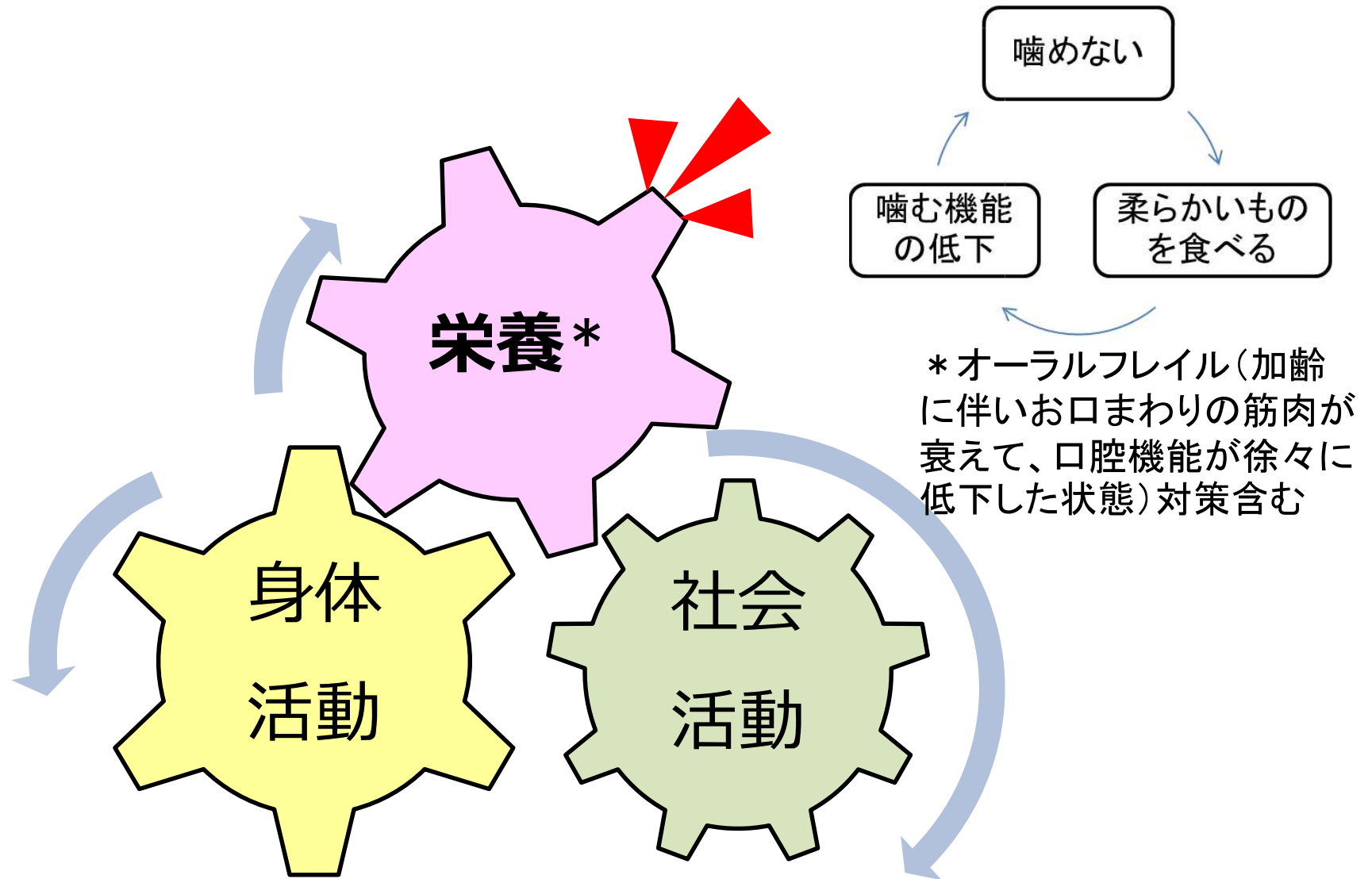
フレイルを予防する3つのポイント

■ 現状・社会の変化

□ 低栄養とは

□ 簡単栄養術

□ 社会資源の活用



3つの側面のスクリーニング指標

■ 現状・社会の変化

□ 低栄養とは

□ 簡単栄養術

□ 社会資源の活用



▶2006年～

『介護予防のための生活機能チェックシート』 (基本チェックリスト; KCL) 65歳～

自治体によっては60歳～に拡大活用

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

▶2020年～

『後期高齢者質問票』

(フレイル健診) 75歳～

→ 栄養・口腔・運動・社会・認知・気分をチェック

→ KCLを短縮した“フレイル早期発見ツール”

= 後期高齢者健診の中に組み込まれた

“日本版フレイル健診”

出典：厚生労働省「介護予防のための生活機能評価（基本チェックリスト）」（介護予防・日常生活圏域二区調査）

2025 年11月4日にアジアでの 新しいサルコペニアの診断基準 (AWGS2025) 公表

Perspective | Published: 04 November 2025

A focus shift from sarcopenia to muscle health in the Asian Working Group for Sarcopenia 2025 Consensus Update

[Liang-Kung Chen](#) , [Fei-Yuan Hsiao](#), [Masahiro Akishita](#), [Prasert Assantachai](#), [Wei-Ju Lee](#), [Wee Shiong Lim](#),
[Weerasak Muangpaisan](#), [Miji Kim](#), [Reshma Aziz Merchant](#), [Li-Ning Peng](#), [Maw Pin Tan](#), [Chang Won Won](#),
[Minoru Yamada](#), [Jean Woo](#)  & [Hidenori Arai](#) 

■ 現状・社会の変化

- ☐ 低栄養とは
- ☐ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用



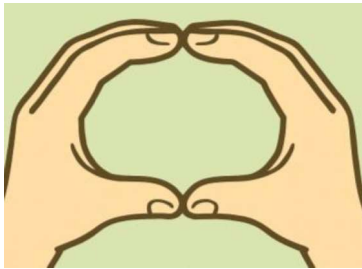
サルコペニアの診断の流れ (AWGS 2025)

【サルコペニア診断の流れ】

1. スクリーニング 指輪っかテスト、下腿周囲長（男性<34cm、女性<33cm）など
2. 筋力の評価 握力測定
3. 筋肉量の評価 DXAまたはBIAによる骨格筋量の測定
4. 確定診断 筋力 + 筋肉量の低下が認められた場合にサルコペニアと診断

require only concurrent low muscle mass and strength, with physical performance as an

指輪っかテスト【サルコペニアの簡易指標】



両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。



A 囲めない

B ちょうど囲める

C 隙間ができる

様々な機能

- ・身体
- ・食
- ・口腔
- ・生活
- ・こころ

の低下が疑われる状態

四肢筋肉量
kg/m²

低

サルコペニアの危険度

高

P for trend <.001

7.56

7.12

6.63

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢ら。
Geriatr Gerontol Int 2018;18:224-232(図は出典を基に作成)

『フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言』

(2022年) より



- フレイル・ロコモは「予防・改善が可能な状態」
- 生活習慣・**食事**・身体活動の見直しが重要
- 日本全体（医療・介護・地域）が連携してフレイル・ロコモ対策を支える必要がある
- 80GO（ハチマルゴー）
80歳で外出できる状態を目指す



→ 今日の講話は、この宣言の内容と同じ方向性です。

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

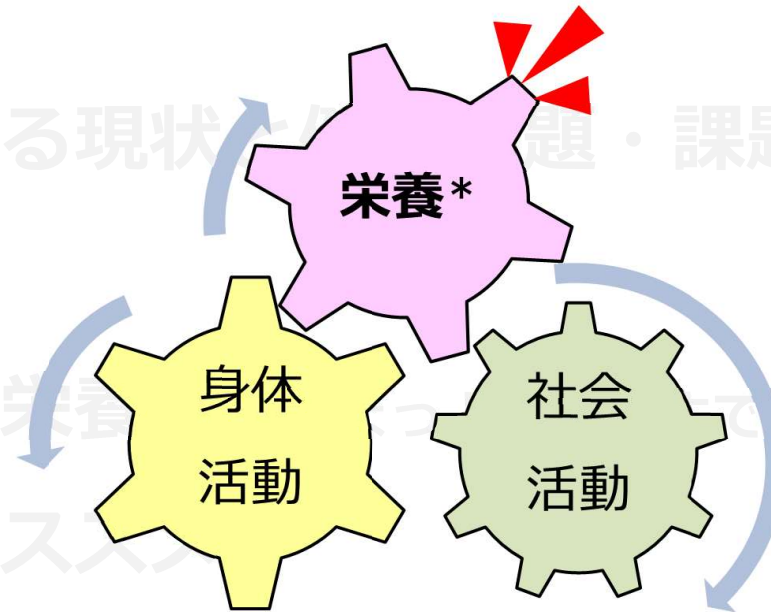
【本日の内容】

■ 超高齢社会における現状・課題・課題

■ 低栄養とは

■ 手軽にできる簡単栄養術で栄養価アップ～

■ 社会資源の活用スペース



「80GO（ハチマルゴー）」

－80歳で歩いて外出－

低栄養を予防し、自分らしく生きる一歩に

フレイルの多面的要素と低栄養媒介



- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

身体的

- ・活動量↓
- ・体力↓・持久力↓
- ・移動能力↓

社会面

- ・社会参加 ↓
- ・経済的困難↑
- ・交通手段の制限

低栄養

精神・心理面

- ・精神的状態↓
- ・ストレス↑
- ・認知・対応能↓

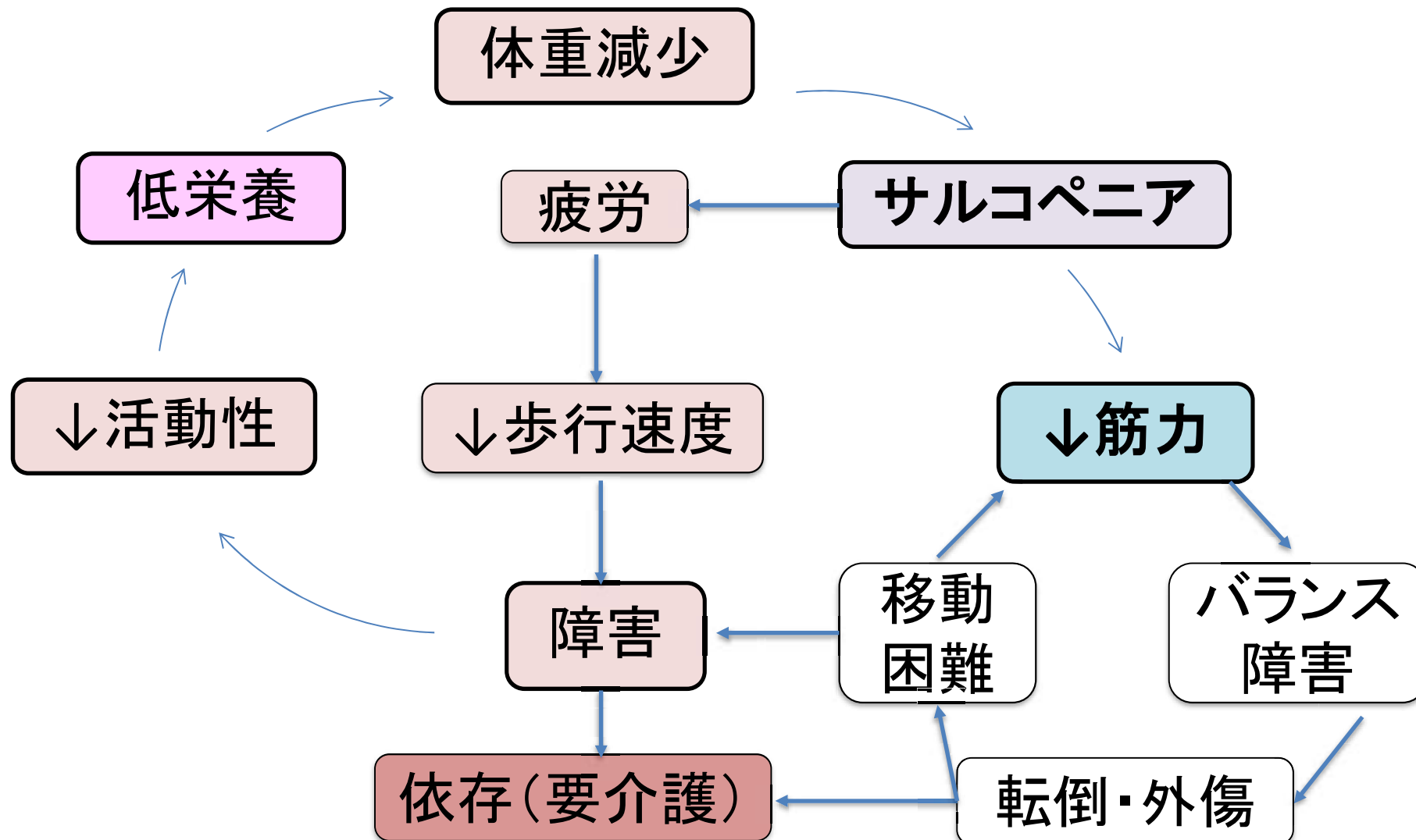
食行動

- ・欠食↑・少食↑
- ・単品↑・固食↑
- ・孤食↑・食意識↓
- ・外食・総菜依存↑

- ・食欲↓
- ・栄養摂取の偏り

★この悪循環を「**食事**」と「**活動**」の改善でストップ!!

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用



健康を支えるものって、何でしょう？

- ☐ 現状・社会の変化
- ☒ 低栄養とは
- ☐ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

とくに高齢期では **“栄養”** と **“筋肉”** がカギ 



- ① **栄養**（食べて体をつくる）
- ② **筋肉**（動ける体の土台）
- ③ 運動（筋肉を保つために必要）
- ④ 睡眠（体の回復）
- ⑤ 休養（疲労のリセット）
- ⑥ 健診・検診（早めに気づく）
- ⑦ お金（食生活・通院・生活の基盤）
- ⑧ 地域・仲間（外に出る力・生きがい）

- ☐ 現状・社会の変化
- ☒ 低栄養とは
- ☐ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

まずは、エネルギー確保！

摂取
エネルギー



消費
エネルギー



STOP

➡ 体重減少

- 『やせすぎないこと』がとても大切
- 体重が急に減った
- なんだか疲れやすい
- すぐ風邪をひく

などの症状はないでしょうか？

食事は“いろいろ食べる”のが大事

食品多様性 **DVS** (**D**ietary **V**ariety **S**core)

- ☐ 現状・社会の変化
- ☒ 低栄養とは
- ☐ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

さ あ に ぎ や か い た だ く

に



魚・油・肉・乳製品・野菜・海藻・いも・卵・大豆・果物

いろいろ食べると → 低栄養の予防になる

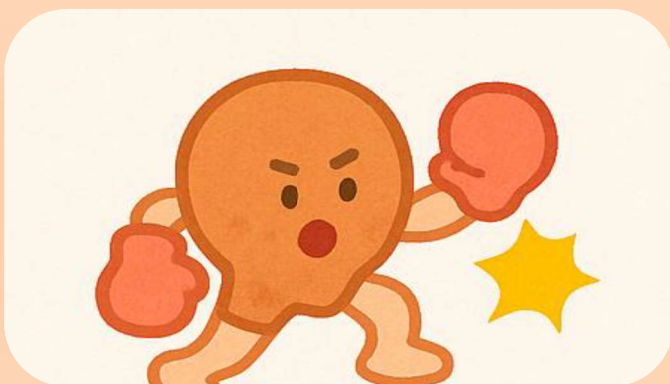
「ほぼ毎日」食べるが**7食品以上**が目標！

健康を支えるものって、何でしょう？

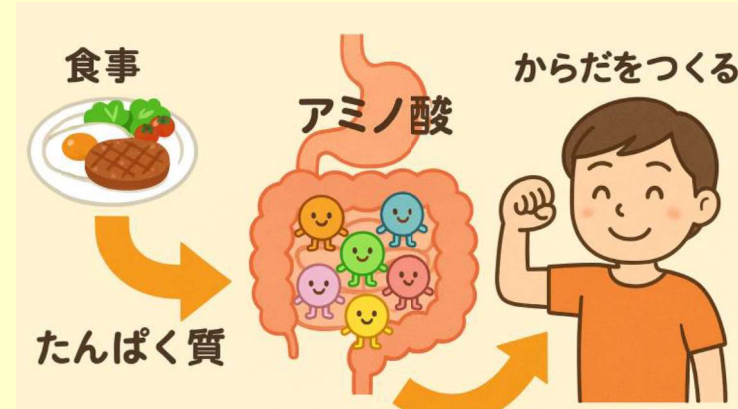
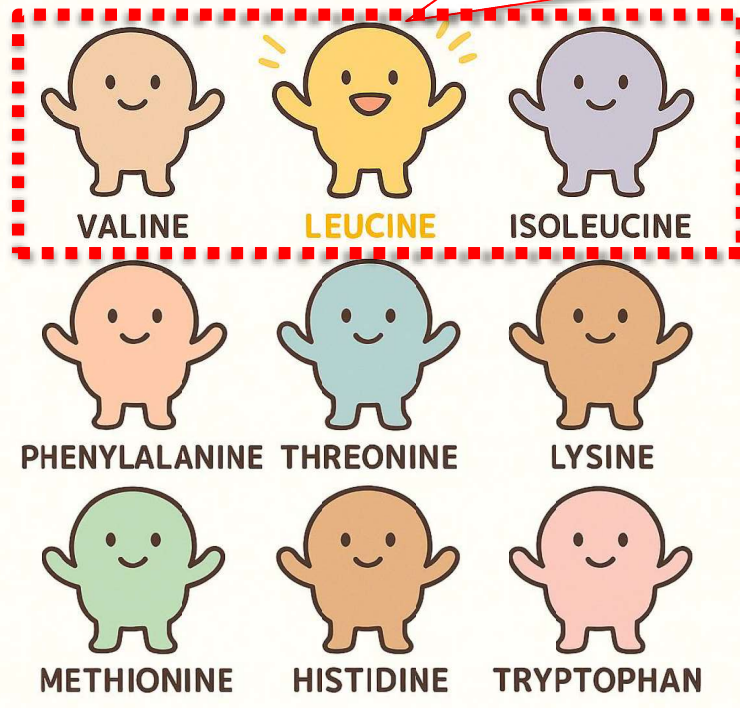
- ☐ 現状・社会の変化
- ☒ 低栄養とは
- ☐ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

とくに高齢期では“栄養”と“筋肉”がポイントです。

なぜ筋肉？



筋たんぱくの合成を促す
必須アミノ酸
LEUCINE（ロイシン）

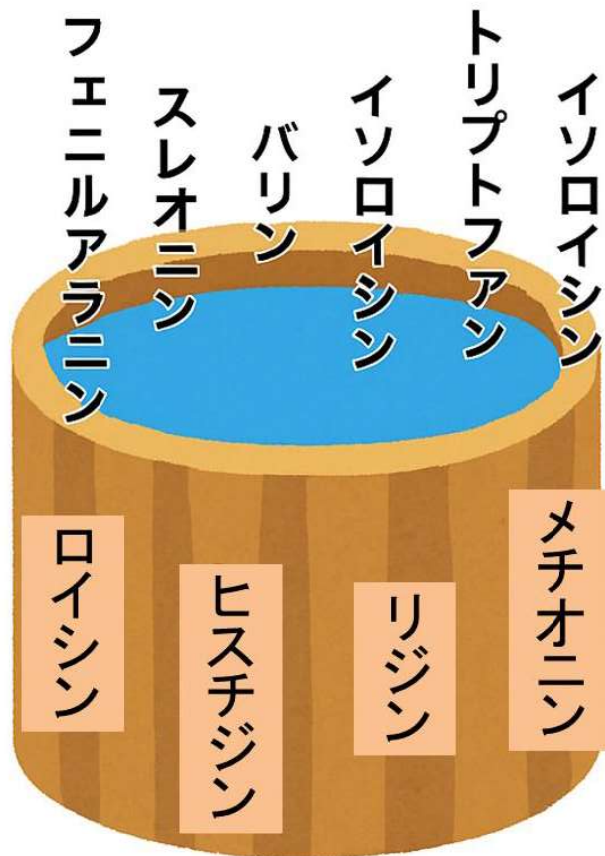


- 食事中たんぱく質
→アミノ酸レベルまで分解され、吸収・再合成される。
- **9種類の必須アミノ酸**は、体内でつくられないため、食事から摂る必要がある。

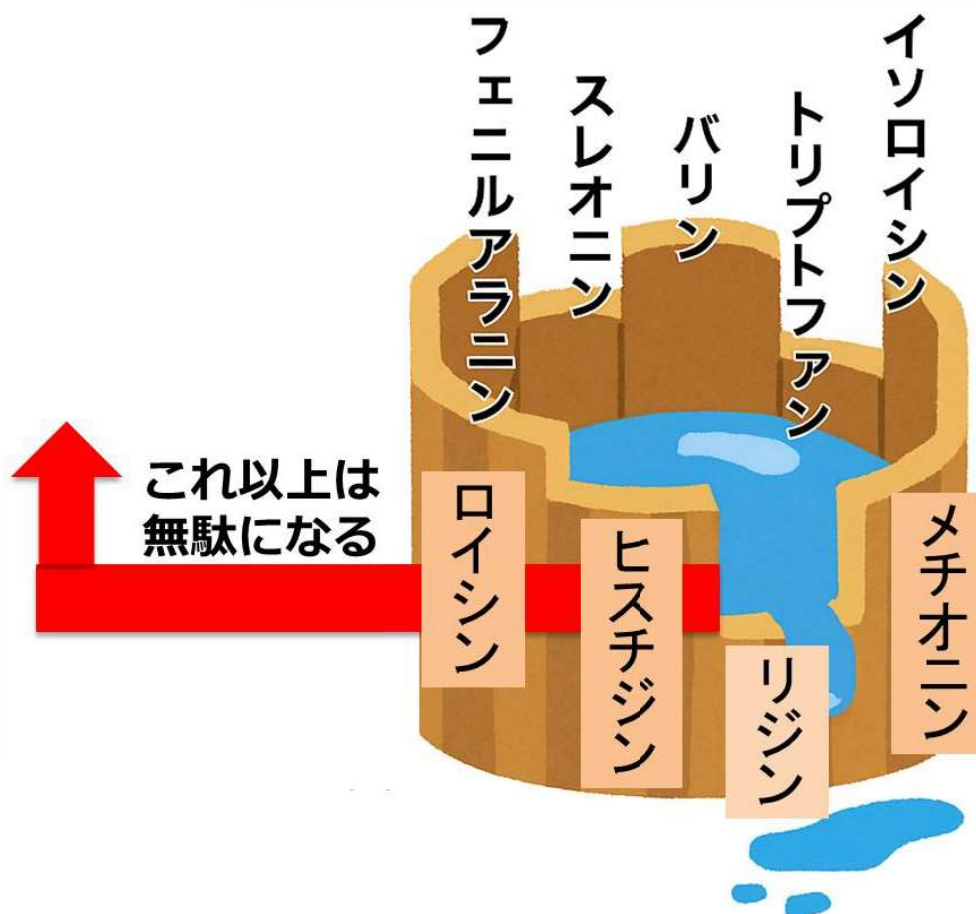
- 筋肉を作るのに重要な必須アミノ酸は
分岐鎖アミノ酸（BCAA：バリン、ロイシン、イソロイシン）。

*他の必須アミノ酸が不足すると十分に合成されません。

良質なたんぱく質



良質でないたんぱく質



➡ 要は“肉・魚・卵・乳・大豆など良質たんぱく質をはじめ食品をまんべんなく摂取すれば**OK**です。

Q. アナボリックレジスタンスとは？

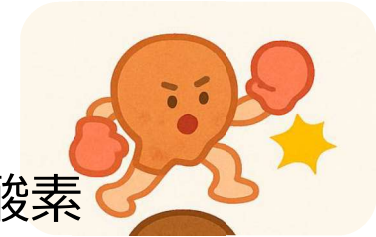
- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

A. 年齢とともに“筋肉がつきにくくなる”現象のこと

💡 筋肉合成・維持対策

◆ たんぱく質 **1g/体重kg** 日以上

+ 軽い筋トレ（いすを使って立つ・座るなど） + ゆったり有酸素



◆ たんぱく質は朝・昼・夕できるだけ“均等”摂取

目安) **毎食20g程度**の良質たんぱく質（特にロイシン）
高齢者は体格等により20-30gでも◎

【A】

均等摂取

朝 30 g

昼 30 g

夜 30 g

合計 **90 g**

【B】

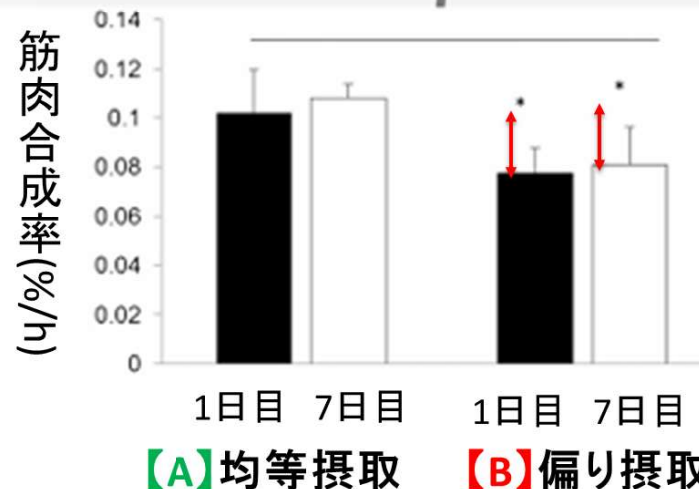
偏り摂取

朝 10 g

昼 15 g

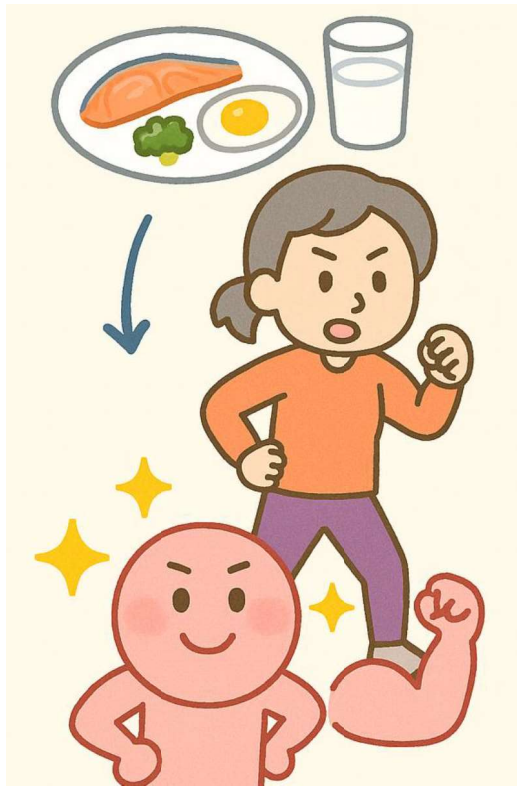
夜 65 g

合計 **90 g**



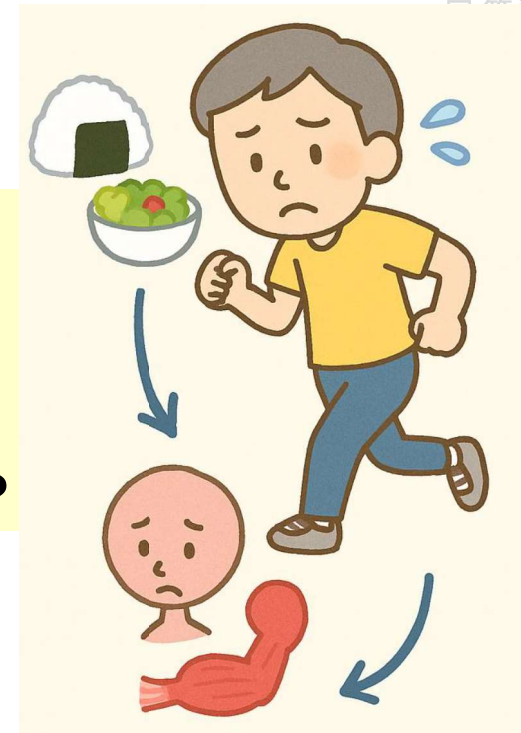
▶ たんぱく質は
・ 量
・ 質
・ タイミング
が超重要

図はMamerow (2014) たのデータを基に改変



**筋肉は毎日
すこしずつ
作り替わります。**

食事を整えると、運動していない人でも“ある程度までは”筋肉が回復しやすくなる。さらに運動すると、もっと効率よく増える。



食事内容を整えないといくら運動しても筋肉はつきにくい・・・

【本日の内容】

- 超高齢社会における現状と健康問題・課題
- 低栄養とは
- **手軽にできる簡単栄養術～ちょっとした工夫で栄養価アップ～**
- 社会資源の活用のおすすめ

「80GO（ハチマルゴー）」

－80歳で歩いて外出－

低栄養を予防し、自分らしく生きる一歩に



貯筋のためのおすすめ食材例

良質たんぱく質
4～7g程度摂れる！

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

魚類

1/3切れ



刺身2切れ



1本



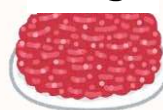
寿司1貫
(但し、いくら、うになど低めのネタもある)

肉類

2, 3枚 ※



30g



1個(約25g)



乳・大豆製品・卵



200g

4個(約20g)



1パック



小鉢(約45g)



1個(約50g)



主食

200g



6枚切り1枚



主に**エネルギー源**として上手に活用。

その他 ※

1杯の半分



1個(約100g)



栄養成分表示のたんぱく質量が、必ずしも良質たんぱく質とは限りません

参考：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

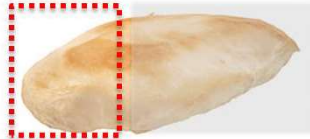
※加工食品は塩分・無機リン・糖類が多めのものもあるため、量をととのえ、生鮮食品と組み合わせると安心です。必要に応じて医師・管理栄養士にご相談ください。※ 食品量・商品により数値は前後します

@2025森直子

たんぱく質 5g の目安量



さけ切身
約30g (たんぱく質 5.0g)



鶏むね肉
約30g (たんぱく質 5.2g)



卵
1個 (たんぱく質 6.2g)



豆腐
約100g (たんぱく質 5.3g)



納豆(1パック40g)
6.6g



納豆+卵
12.8g



納豆+おくら
7.0g



納豆+とろろ
7.5g



牛乳 200mL (6.6g)



飲むヨーグルト
200mL (6.0g)



無糖ヨーグルト 100g
+バナナ1/2本 (4.1g)



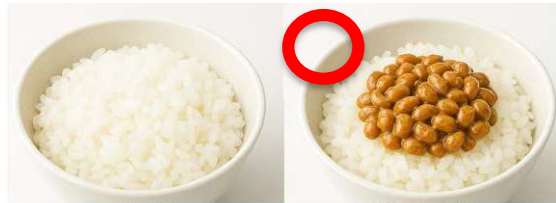
スライスチーズ1枚
20g (4.5g)

実際の食事では、
たんぱく質がどれくらい
入っているのでしょうか。

野菜は大切ですが、主要たんぱく源にはなりません。
 たんぱく質の量と質を確保するために、
 肉、魚、卵、大豆・乳製品などを組み合わせましょう。

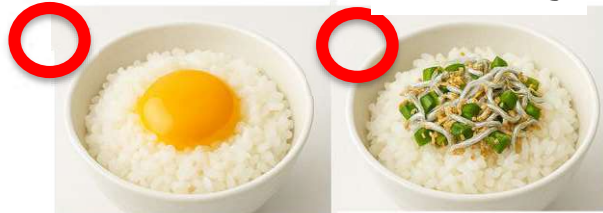
- ☐ 現状・社会の変化
- ☐ 低栄養とは
- ☒ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

● ご飯



白飯
2.5g

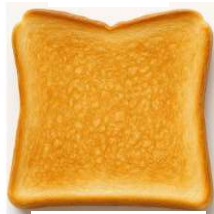
納豆ごはん
約9~10g



卵かけごはん
約10g

しらすピーマンごはん
約5~6g

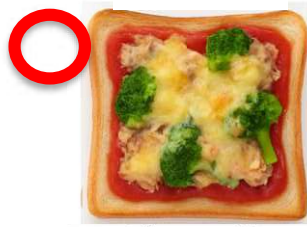
● パン



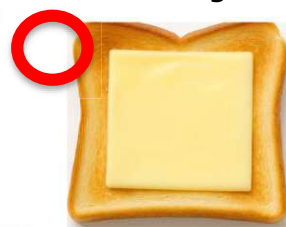
トースト
約5~6g



ジャムトースト
約5~6g



ブロッコリー
ツナチーズトースト
約18g



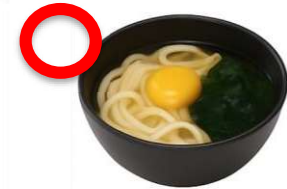
チーズトースト
約10g

少しの工夫でたんぱく質アップ！

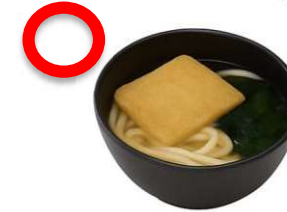
● うどん



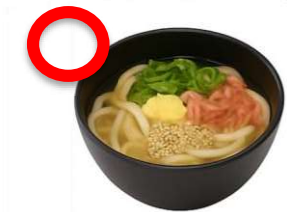
素うどん 8.0g



月見うどん 13.5g



きつねうどん 12.0g

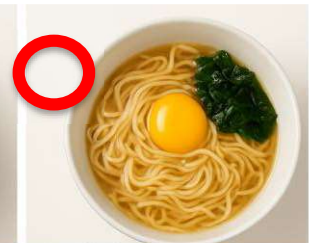


桜エビうどん 10.5g

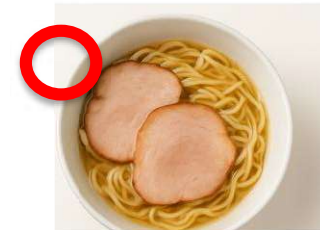
● ラーメン



ラーメンのみ 6.0g



卵ラーメン 10.8g



チャーシューメ 12.8g



野菜ラーメン 8.5g

※ 食品量・商品により数値は前後します

参考：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年 図はオリジナル作成 @2025森直子

ちょい足しアレンジでいろいろ栄養アップ

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

～小さな工夫で、おいしく元気に～

食事	そのまま	アレンジ	栄養アップ
ポテト サラダ	惣菜パック 1/2個分 (約80g)	+ブロッコリー +ツナ+ゆで卵	たんぱく質 2.5g → 8.2g ビタミンC 6mg → 35mg
冷凍 餃子	冷凍餃子5 個+白ごはん150g	もやし+にら炒 め(レンチン 可)+冷奴	食物繊維 2.4g → 5.8g 野菜摂取量 30g → 120g
冷凍 うどん	うどん +めんつゆ	冷凍ほうれん草 +卵+油揚げ	たんぱく質 5g → 13g カルシウム 14mg → 150mg
コンビ 二そば	めん +つゆのみ	納豆+おくら +焼き海苔	食物繊維 2.0g → 6.2g 鉄分 0.3mg → 1.8mg

※ 食品量・商品により数値は前後します

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

@2025森直子



和風とろとろたんぱくグラタン (調理時間 約5分)

- ☐ 現状・社会の変化
- ☐ 低栄養とは
- ☒ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

【材料（2人前）】

- A 卵 … 1個
- B 長芋（皮のまますりおろし）… 10cm（約80-100g）
- C ツナ缶（ノンオイル水煮）… 1缶（70g）
- D とろけるチーズ … 20g（混ぜ込む）
- ・びん詰めえのき … 大さじ1
- ・お湯 … 大さじ1～2（えのき用）

【作り方】

- 1.ボウルにA～Dすべて入れ混ぜる
- 2.深めの平皿に流し入れる
- 3.ラップをふんわりとかける
- 4.電子レンジで加熱
600Wで2～3分（固まり具合を見て調整）。
ぷるっと固まればOK。
- 5.えのき餡をかける
びん詰めえのきをお湯でのばし、とろっと真ん中にかけて完成！



【栄養価（1人前）】

（2人前を等分した場合）

- ・エネルギー：138～148 kcal
- ・たんぱく質：約12.0 g
- ・食塩相当量：約0.5 g
- ・カルシウム：約140mg

参考：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
図はオリジナル作成

※ 食品量・商品により数値は前後します

* えのきなし ➡ 薄めためんつゆ or 何もかけなくても美味しい。ツナ缶はオイルありでも大丈夫です。

【たんぱく質・カルシウム・ビタミンD/K (1食分あたり)】

- ☐ 現状・社会の変化
- ☐ 低栄養とは
- ☒ 簡単栄養術
- ☐ 社会資源の活用

ビタミンDはカルシウムの吸収、Kは骨への定着を助けます。

■ たんぱく質多い食品



鶏むね(皮付き) 120g: 31.6g, Ca 7mg, D 0.5μg K41μg

銀鮭



80g: 20.2g, Ca 13mg, D16.8μg

まいわし (水煮)

70g: 15.7g, Ca 57mg, D 9.1μg



いわし (煮干し)

20g: 12.9g, Ca440mg, D 3.6μg



しらす (釜揚げ)

30g: 5.3g, Ca 57mg, D 1.3μg



卵



1個50g: 6.3g, Ca 24mg, D 1.3μg

豆腐



150g: 7.5~10.5g, Ca47~140mg

チーズ



20g: 4.5g, Ca 130mg

ビタミンDはカルシウムの吸収、Kは骨への定着を助けます。

■ カルシウム多い食品

牛乳  200ml: 220mg

小松菜  (ゆで) 70g: 110mg

桜えび (乾燥) 5g: 100mg

桜えび (ゆで) 30g: 210mg



■ ビタミンK多い食品



納豆 45g: 390μg



ほうれん草 70g: 220μg



小松菜 70g: 220μg



サニーレタス 70g: 110μg



ブロッコリー 70g: 130μg



〃 スプラウト 30g: 45μg



抹茶 (粉末) 2g: 58μg

【本日の内容】

- 超高齢社会における現状と健康問題・課題
- 低栄養とは
- 手軽にできる簡単栄養術～ちょっとした工夫で栄養価アップ～
- **社会資源の活用のおすすめ**

「80GO（ハチマルゴー）」

－80歳で歩いて外出－

低栄養を予防し、自分らしく生きる一歩に

健康の社会的決定要因

(Social Determinants of Health : SDH)

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

食事だけでは解決しない“もうひとつの健康要因”

「人々が生まれ、成長し、生活し、働き、年齢を重ねる環境で健康上の結果に影響を与える医学的でない要因」

出典 : WHO, Social determinants of health (<https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health>)

予防可能な死

何が決定要因？

出典 : McGinnis JM et al., 2002; WHO 2011

医療以外

行動・環境・社会経済的要因を含む

約 8 割

>

医療

約 2 割

孤独・孤立対策推進法

(令和5年5月31日制定、同年6月7日公布)

高齢期の社会的孤立と閉じこもり傾向による
死亡リスク約2倍

Co-existence of social isolation and homebound status increase the risk of all-cause mortality
Published online by Cambridge University Press: 19 July 2018

世界148研究（308,849人）メタ解析
「社会的孤立は死亡リスクを1.5倍UP↑」

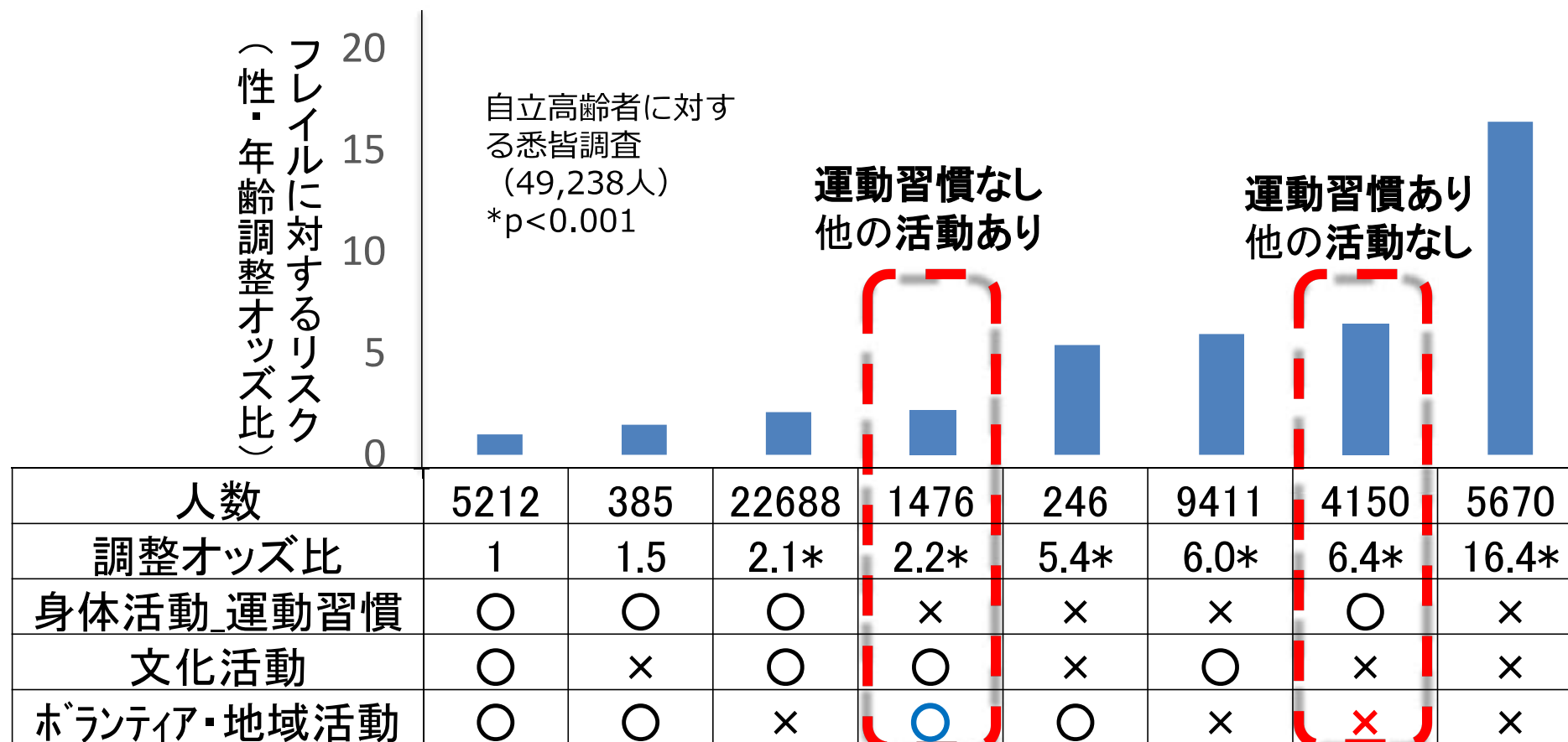
≡  タバコ15本/日のリスク

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine.

フレイル予防には「人とのつながり」が重要

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

週1でも効果はありますが、週2～3回の外出や会話でより効果が高まります。



図の出典: 吉澤、田中、飯島ら(2019)日本公衆衛生学雑誌、参考: 飯島勝矢先生 Web セミナー資料(2023, 第一三共エスファ)

社会参加 ➡ 身体を動かす機会が増える ➡ 気持ちが前向きになる
➡ 食欲（栄養状態）が整う ➡ 元気で過ごしやすい

街中の身近な交流の場



子ども食堂

柏市内28団体の
こども食堂が連携



高齢者向けのサロン

公民館などの空きスペース
で数多く開催

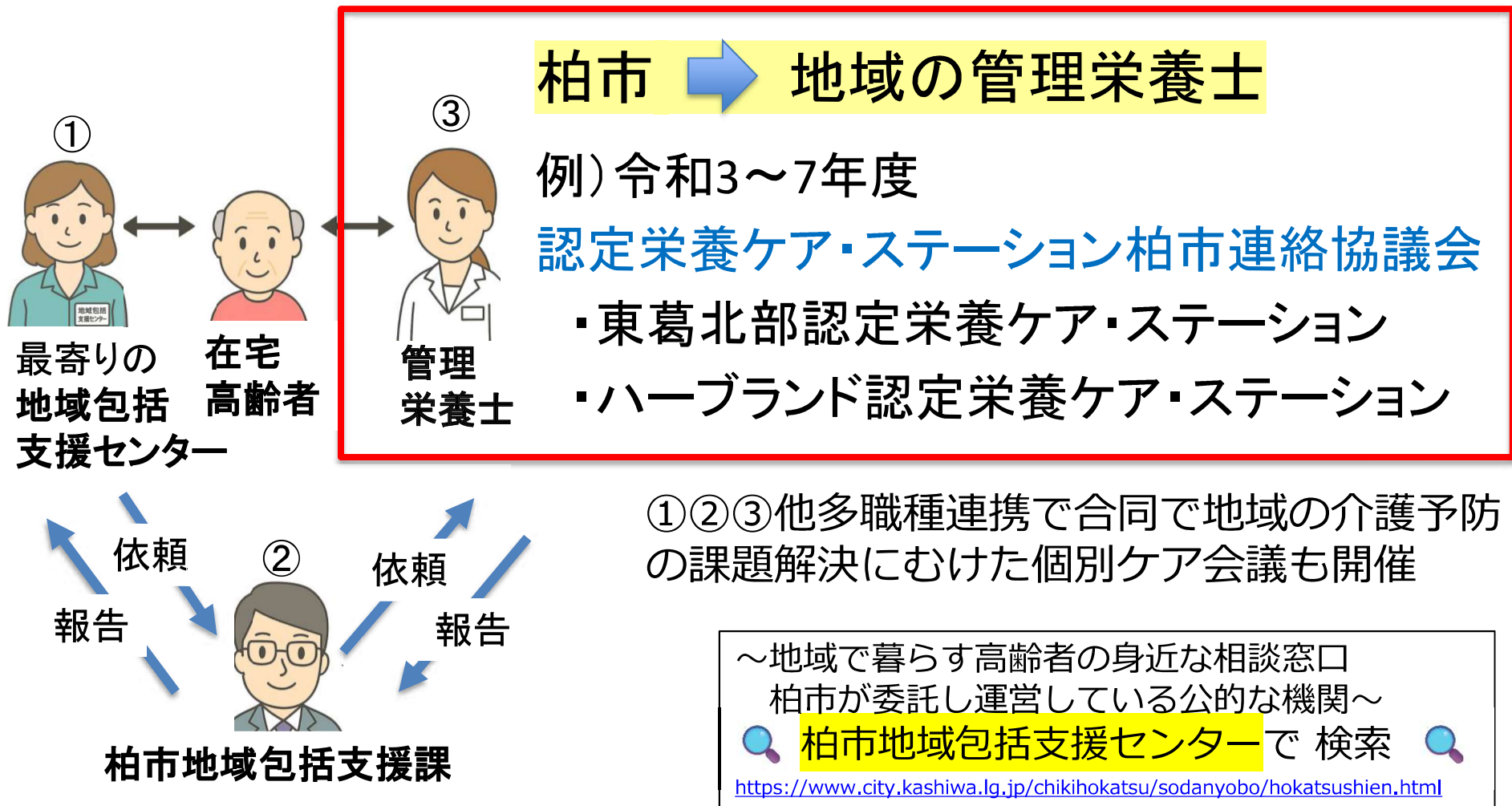
➡ ゆるやかな繋がり・会話・笑い
日常のちょっとした幸せ

在宅生活の方（主な対象：要支援1,2） 柏市の取り組み

- 現状・社会の変化
- 低栄養とは
- 簡単栄養術
- 社会資源の活用

➡地域包括支援センター（公的機関）

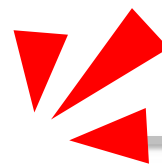
- ・ 要介護にならないように食事相談したい・・・



まとめ

低栄養を防ぐために大切なこと

今日からできる一歩



- ・ 毎回の**食事の多様性**、**たんぱく源**あるか**意識**する
- ・ ちょっとだけ**足し算**した**1品**を作**って**食**べる**
- ・ **外**に**一歩出**て、誰かと**一言話**す

“何気ない積み重ねで、無理なく、自分らしく”



介護



医療



低栄養を防ぐ



ご清聴ありがとうございました。

今日の内容のうち、**どれか1つだけでも**
“やってみよう” と思えていただけたら幸いです。

明日の元気につながりますように。



在宅



高齢者施設



本資料の著作権は講演者に帰属します。

無断転載・複製・再配布・改変を禁止します。

研究・教育目的で引用される場合は、

出典（講演者名、講演名、年月日）を明記のうえ、

適切な範囲でご利用ください。